

Inari Dahlqvist, Marketta Heikkilä, Elina Lepistö, Viivi Vainio ja
Tiia Vuorikoski

Vauvaperhearjen odotukset ja haasteet

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Innovaatioprojekti

5.12.2014

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Inari Dahlqvist, Marketta Heikkilä, Elina Lepistö, Viivi Vainio ja Tiia Vuorikoski Vauvaperhearjen odotukset ja haasteet 27 sivua + 8 liitettä 5.12.2014
Tutkinto	Kätilö (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Lehtori Liisa Rytönen-Kontturi
<p>Innovaatioprojekti on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun kätilökoulutuksen opintoja. Projekti toteutettiin Myllypuron Hybridikampushankkeeseen. Projektin materiaali kerättiin Näkymiä Metropolia Ammattikorkeakoulusta Myllypurossa -esittelytilaisuudessa 21.11.2014 perheiltä.</p> <p>Innovaatioprojektin tarkoituksena oli kartoittaa vauvaperheiden kohtaamia haasteita, yllätyksiä ja odotuksia arjessa sekä saada uutta tietoa siitä, mitä he toivoisivat raskausaikana perheille kerrottavan vauvan ensimmäisistä viikoista. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää erilaisissa ohjauksissa ja opetuksessa tarpeiden mukaan.</p> <p>Innovaatioprojektin tavoitteena oli saada käyttöön käyttäjälähtöinen osallistava toimintamalli. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa, jota hyödynnetään kehittäessä näyttöön perustuvaa kätilötyön opetusta ja, jonka avulla voidaan tarttua uusiin kehittämiskohtiin.</p> <p>Innovaatioprojektissa keskitytään käyttäjälähtöisen osallistavan toimintamallin avulla luomaan realistista tietoa vauvaperheiden arjesta vauvan ensimmäisten viikkojen osalta. Innovaatioprojekti on tarkoitettu ennen kaikkea perheille sekä terveydenhoitajille teorian ja käytännön ohjaustiedon tueksi. Lisäksi innovaatioprojektin tuotosta voidaan hyödyntää Hybridikampuksessa tapahtuvassa opetuksessa. Innovaatioprojektin tarkoitus on kartoittaa vauvaperheiden arkea ja tuoda esille arjen haasteita sekä odotuksia. Innovaatioprojektissa käytetään teorian tukena jo aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja kirjallisuutta.</p> <p>Innovaatioprojektin aineiston keruu toteutettiin etsimällä tietoa vauvaperheiden arjesta hyödyntäen kirjallisuutta, tutkimuksia, artikkeleita ja internetin tarjoamia keskustelufoorumia aiheesta vauva-arki. Lisäksi aineistoa kerättiin projektiin kyselylomakkeen ja haastattelun muodossa vauvaperheiltä työpajassa. Työpajassa jaettiin vanhemmille lisäksi Imetystuki Ry:ltä ja Väestöliitolta saatuja esitteitä koskien vauva-aikaa ja vanhemmuutta.</p> <p>Saadusta aineistosta kerättiin vanhempien kohtaamia haasteita, odotuksia ja yllätyksiä vauva-arjessa ja muodostettiin niistä teemoja. Näiden tietojen pohjalta suunniteltiin ja luotiin posterit, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi tulevissa opiskelijatöissä tuottaa.</p>	
Avainsanat	Vauva-arki, vanhemmuus, odotukset, yllätykset, haasteet

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tarkoitus ja tavoitteet	2
3	Innovaatioprojektin tausta ja tarve	2
4	Vauvaperhearjen teoreettiset lähtökohdat	3
4.1	Vanhemmuuteen kasvaminen	3
4.2	Vanhemmaksi ensi kertaa	4
4.3	Mieliala synnytyksen jälkeen	6
4.4	Vanhemmuuden voimavarat	7
4.5	Tutkimusten näkökulma	9
4.6	Valmentaminen vauvaperheen arkeen	11
5	Projektin suunnitelma ja menetelmä	13
5.1	Organisaatio ja johtaminen	13
5.2	SWOT-analyysi	14
5.3	Aikataulu	15
5.4	Projektin rahoitussuunnitelma	15
5.5	Viestintäsuunnitelma	15
6	Käyttäjälähtöinen osallistava toimintamalli	16
7	Toteutus	17
8	Aineisto ja analysointi	18
9	Innovaatiotuotos	19
10	Etiikka ja luotettavuus	20
11	Arviointi ja pohdinta	21
12	Tulosten hyödynnettävyys	23
12.1	Innovaation jatkokehittelyaiheet	23
	Lähteet	25

Liitteet

Liite 1. Innovaatioprojektin aikataulu

Liite 2. Innovaatioprojektin rahoitussuunnitelmat

Liite 3. Innovaatioprojektin viestintäsuunnitelma

Liite 4. Hybridikampus-hankkeen aiempien innovaatioprojektien analysointi

Liite 5. Työpajan kysymyksiä

Liite 6. Työpajan mainos

Liite 7. Innovaatioprojektin teorialieto posteritöopajassa

Liite 8. Innovaatiotuotos

1 Johdanto

Innovaatioprojekti on osa Käyttäjälähtöistä Hybridikampus-hanketta, jonka tavoitteena on osallistavan suunnittelun menetelmillä koota Myllypuron ja myöhemmin myös Arabianrannan asukkaiden, näiden alueiden yrittäjien ja palveluiden tarjoajien sekä yhdessä opiskelijoiden kanssa ideoita ja tarpeita tulevaa kampusta ajatellen. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa tietoa kampussuunnittelun tueksi, visualisoida erilaisia 3D-mallinnoksia, uusia käyttäjälähtöisiä suunnittelun malleja sekä löytää uusia ratkaisuja opiskelija-asumiseen. (Hybridikampus 2014.)

Innovaatioprojektissa keskitytään käyttäjälähtöisen osallistavan toimintamallin avulla luomaan realistista tietoa vauvaperheiden arjesta vauvan ensimmäisten viikkojen osalta. Innovaatioprojekti on tarkoitettu ennen kaikkea perheille sekä terveydenhoitajille teorian ja käytännön ohjaustiedon tueksi. Lisäksi innovaatioprojektin tuotosta voidaan hyödyntää Hybridikampusessa tapahtuvassa opetuksessa. Innovaatioprojektin tarkoitus on kartoittaa vauvaperheiden arkea ja tuoda esille arjen haasteita sekä odotuksia. Innovaatioprojektissa käytetään teorian tukena jo aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja kirjallisuutta.

Innovaatioprojektin aineiston keruu toteutettiin etsimällä tietoa vauvaperheiden arjesta hyödyntäen kirjallisuutta, tutkimuksia, artikkeleita ja internetin tarjoamia keskustelufoorumia aiheesta vauva-arki. Lisäksi aineistoa kerättiin projektiin kyselylomakkeen ja haastattelun muodossa vanhemmilta, joille vauva-arki on ajankohtaista. Kysely ja haastattelu toteutettiin Näkymiä Metropolia Ammattikorkeakoulusta Myllypurossa - esittelytilaisuudessa 21.11.2014 Myllypurossa. Tilaisuudessa jaettiin vanhemmille lisäksi Imetystuki Ry:ltä ja Väestöliitolta saatuja esitteitä koskien vauva-aikaa ja vanhemmuutta.

Saadusta aineistosta kerättiin vanhempien kohtaamia haasteita, odotuksia ja yllätyksiä vauva-arjessa ja muodostettiin niistä teemoja. Näiden tietojen pohjalta suunniteltiin ja luotiin posterit, jota hyödyntämällä voidaan esimerkiksi tulevaisuuden opiskelijatöissä tuottaa tai päivittää tietoa perheiden tueksi vauva-arjen haasteissa.

2 Tarkoitus ja tavoitteet

Innovaatioprojektin tarkoituksena on kartoittaa vauvaperheiden kohtaamia haasteita, yllätyksiä ja odotuksia arjessa ja saada uutta tietoa siitä, mitä he toivoisivat raskausaikana perheille kerrottavan vauvan ensimmäisistä viikoista. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää erilaisissa ohjauksissa ja opetuksessa tarpeiden mukaan.

Innovaatioprojektin lyhyen aikavälin tavoitteena on saada käyttöön käyttäjälähtöinen osallistava toimintamalli vauvaperhearkeen liittyen. Tavoitteena on myös tuottaa tietoa, jota hyödynnetään kehittäessä näyttöön perustuvaa kättilötyön opetusta ja, jonka avulla voidaan tarttua uusiin kehittämiskohtiin. Koska vauvaperhearkki itsellään on laaja aihe ja se on vanhemmille vaikea saada todeksi ennen vauvan syntymää, on pitkän aikavälin tavoitteena se, että innovaatioprojekti olisi osana vauvaperhearjen ohjauksen kehittämistä myös tulevaisuudessa.

3 Innovaatioprojektin tausta ja tarve

Innovaatioprojekti on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun kättilökoulutuksen opintoja. Projekti toteutetaan Myllypuron Hybridikampushankkeeseen. Innovaatioprojekti on suunniteltu toteutettavaksi Myllypuron alueella. Projektin materiaali kerätään Näkymiä Metropolia Ammattikorkeakoulusta Myllypurossa -esittelytilaisuudessa 21.11.2014 perheiltä.

Vauvaperhearkeen paneutumalla voidaan vaikuttaa perheiden hyvinvointiin. Innovaatioprojektin avulla halutaan tuoda esille vanhempien odotuksia ja kokemuksia vauva-arjesta. Nostamalla esille todellisia kokemuksia, voidaan auttaa vanhempia muodostamaan realistinen mielikuva tulevasta vauva-arjesta jo raskausaikana. Tarkoituksena on tuoda esille perheiden tuentarpeita vauva-arjessa ja muodostaa niiden perusteella uutta materiaalia. Projektin avulla voidaan myös yhdistää kättilöiden ja terveydenhoitajien osaamista.

4 Vauvaperhearjen teoreettiset lähtökohdat

4.1 Vanhemmuuteen kasvaminen

Vanhemmuuteen kasvaminen alkaa siitä hetkestä, kun raskaustesti osoittaa positiivista tulosta. Riippumatta siitä, onko lapsi toivottu vai täysin yllätys, raskaus herättää monia ristiriitaisia tunteita. Lähes jokainen vanhempi käy mielessään ajatuksia minäkuvasta, naiseudesta, miehuudesta, parisuhteesta, suhteestaan omiin vanhempiin sekä mahdollisiin sisaruksiin. Moni pohtii myös elämäntilannettaan sekä lukuisia muita tekijöitä raskausaikana. Nämä ajatukset valmentavat vanhemmuuteen ja sisäistetty vanhemmuus saakin alkunsa tällöin. (Sariola - Nuutila - Sainio - Saisto - Tiitinen 2014: 137.)

Raskauden aikana vanhemmat luovat itselleen vanhemmuuden identiteetin. Esikoistaan odottaville tämä on työläistä, koska kokemusta omasta vanhemmuudesta ei juuri ole, vaan se rakentuu vahvasti raskauteen, synnytykseen ja varhaiseen vauvavaiheeseen. Myöhempien lasten kohdalla identiteetti rakentuu puolestaan vahvasti jo olemassa olevaan vanhemmuuteen. Esikoistaan odottavat pohtivat raskausaikana millaisia vanhempia heistä tulee ja miten lapsi tulee muuttamaan heidän kahden elämää. Raskauden etenemisen myötä näihin alkaa tulla vastauksia ja mielikuvat tulevasta lapsesta hahmottuvat. Mies alkaa usein turvata perhettä ja taloutta sekä miettimään hankintoja. Vanhemmat valmistelevat kotia ja tekevät samalla tilaa vauvalle mielessään. (Sariola ym. 2014: 142–144.)

Joskus vanhemmuuteen valmistautuminen on hankalaa ja vanhemmat saattavat torjua raskauden ajatuksen tasolla. Raskaus sinällään jo voi aiheuttaa huolta ja on monelle psyykkisesti kuormittava tekijä. Mielen myllertäessä vanhemmat ovat herkkiä pohtimaan aikaisempia torjuttuja ja traumaattisia kokemuksia. Tällöin puolustusmekanismit psyykkisiä muutoksia vastaan voivat hellittää. (Sariola ym. 2014: 144–145.)

Vauva alkaa heti syntyessään aistia miten hänen tarpeisiin reagoidaan, miten tunteisiin vastataan ja kuinka vanhemmat ymmärtävät hänen ilmaisuiden takana olevia tunteita. Jos vanhemmat eivät syystä tai toisesta pysty aistimaan ja siten reagoimaan vauvan tarpeisiin ja tunteisiin, vauva jää yksin voimakkaiden tunteidensa kanssa. Tutkimusten mukaan nämä kokemukset muokkaavat vauvan neuropsykologista kehitystä ja tunne-elämän kehitystä. (Sariola ym. 2014: 138.)

Synnytyksestä toipuminen kestää noin 6-12 viikkoa ja sen aikana äidin elimistö palautuu raskaudesta ja synnytyksen aiheuttamista muutoksista. Ensimmäisten viikkojen aikana tapahtuu paljon. Lapseen tutustutaan, häntä hoidetaan ja imetys vie paljon äidin huomiota. Myös yöheräämiset tuovat oman silauksensa perheen hyvinvointiin. Jo ensimmäisen vuorokauden aikana synnytyksestä unen tarve lisääntyy. Onkin suositeltavaa yrittää nukkua mahdollisimman paljon vauvan hoidon antaessa myöten. Moni vanhempi, etenkin äiti, unohtaa oman hyvinvointinsa ensimmäisinä viikkoina. Ensimmäisinä päivinä on hyvä levätä ja rentoutua, lisäksi liikunta edistää toipumista ja pitää mielen virkeämpänä. Perheen kotiutuessa palautuminen synnytyksestä on vasta aluillaan ja muiden pienikin tuki tässä tilanteessa on korvaamatonta. (Sariola ym. 2014: 329–335.)

Synnytyksen jälkeen menee oma aikansa ennen kuin vanhemmuuteen kasvetaan ja synnytyksestä palaudutaan. Monet kokevatkin alkuvaiheen vauvan kanssa erityisen rankaksi. Onkin hyvin tavallista, että vanhemmat väsyvät ja ovat herkässä mielentilassa, etenkin äiti. Tätä ehkäisee vahvasti molempien tasapuolinen osallistuminen kotitöihin ja vauvan hoitoon, sekä tarvittaessa ulkopuolisen avun pyyntö. (Sariola ym. 2014: 149–150.)

Lisääntynyt vastuu, huolet ja stressi vaikuttavat myös vanhempien seksuaalisuuteen. Onkin tärkeää, että kumppania kuunnellaan ja otetaan huomioon parisuhteessa, sekä annetaan kummallekin aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen ja uusiin rooleihin. (Sariola ym. 2014: 150.)

4.2 Vanhemmaksi ensi kertaa

Synnytyksen jälkeen vanhemmille herää monia huolia ja tietämättömyys lisää stressiä. Etenkin imetys ja vauvan ravitseminen sekä kasvu ja kehitys herättävät monissa vanhemmissa huolia; saako vauva tarpeeksi maitoa, onko imute oikea ja nouseeko paino riittävästi. (Nylander 2002: 42–62.)

Tutkimusten mukaan isät, jotka viettävät vastasyntyneen kanssa eniten aikaa, muodostavat heihin voimakkaimman tunnesiteen. Isä voi kokea olevansa jopa mustasukkainen, kun muut hoitavat vauvaa. Toisaalta mustasukkaisuutta voi ilmetä myös siten, että isä on mustasukkainen puolisolleen, joka imettää vauvaa ja jakaa tämän hetken hänen kanssaan. Isän vastuulle saattaa jäädä kotitöitä enemmän ja usein alkuvaiheessa isä

korvaa äidin sosiaalisen elämän tullessaan töistä kotiin. Molemmilla vanhemmilla riittää tekemistä siinä, että ymmärtää toisen tunteita ja ajatuksia tässä uudessa tilanteessa. (Nylander 2002: 63–76.)

Joskus äiti ei siedäkään vauvaa lähellänsä heti synnytyksen jälkeen, voi kestää useita päiviä ja viikkoja ennen kuin vanhemmat alkavat ymmärtää tunteitaan vauvaa kohtaan. Joskus äiti saattaa syyttää vauvaa rankasta synnytyksestä ja sen tuomista traumaista niin paljon, että se vaikuttaa vuorovaikutussuhteen rakentumiseen vauvan kanssa. Äiti ei välttämättä ajattele synnytyksen jälkeen muuta kuin sitä, että pääsee lepäämään. Kaikki nämä ovat normaaleja tunteita ja myös vanhemmat tarvitsevat tästä syystä huolenpitoa. Monet vanhemmat ovat näissä tilanteissa valmiita kuitenkin tekemään mitä vain, mikä liittäisi heidät tiiviimmin yhteen lapsensa kanssa. Jotkut äidit tuntevat, etteivät saa hetkenkään rauhaa lapsesta, vaan vauvan tarpeet ovat loppumattomat. Elämänmuutos voi tuntua tulleen liian äkkiä. Monesti aika, lepo ja apu lapsen hoidossa auttavat. On helpompi nähdä ja tuntea vauvan viestejä, kun on levännyt ja mieli on vastaanottavaisempi. (Nylander 2002: 78–84.)

Baby bluesin aikana äiti saattaa tuntea olonsa epäviehättäväksi ja pienetkin asiat voivat laukaista tunnemylläkän mielessä. Ensimmäisien päivien sopeutumisjakso on usein kuluttava. Vanhempien on opittava tulkitsemaan vauvan käytöstä, mutta myös toistensa käytöstä. Äidistä saattaa tuntua, ettei lapsi pidä hänestä tai että lapsi torjuu heidät loputtomalla itkemisellään. Myös imetyksen ongelmat saattavat saada äidin ajattelemaan epäonnistumistaan tai ettei lapsi pidä hänestä. Monet syyllistävät itseään myös siitä, ettei heti ensisilmäyksellä rakastunutkaan lapseensa. Jotkut saattavat olla myös pettyneitä lapsen ulkonäköön tai käyttökseen. (Nylander 2002: 89–91.)

Väsymys vaivaa monia vanhempia. Äidillä energiankulutus on suurta ja syöty ravintomäärä voi heti synnytyksen jälkeen olla liian vähäistä. Yritys totutella vauvan rytmiin ja hoitamiseen veloittavat myös oman osansa energiasta. Suurimpana syynä väsymykseen on kuitenkin yölliset heräämiset. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, etteivät ne äidit, jotka olivat pitäneet lapsensa jatkuvasti lapsivuodeosastolla vierellään olleet yhtään sen väsyneempiä kuin ne, jotka olivat antaneet lapsensa yöksi henkilökunnan hoitoon. Osittain väsymys johtuu siitä, että imetyksen aikana elimistön tuottamat hormonit tekevät naisen olon rentoutuneeksi ja uneliaaksi. Tutkijat ovatkin osoittaneet, että lapsivuodeaikana äidit saavat älykkyystesteissä huonompia tuloksia kuin normaalisti. Elimistö

siis suojelee vauvan ja äidin suhteen kehittymistä edellyttämällä äitiä vähentämään kontaktejaan ulkopuoliseen maailmaan. (Nylander 2002: 132–133.)

Monelle synnytyksen jälkeinen väsymys tulee yllätyksenä. Jotkut äidit ovat suunnitelleet vauvan syntymän jälkeiselle ajalle paljon tekemistä ja tuntevat epäonnistumista ja stressiä, kun aikaa ja voimaa ei tunnukaan olevan vauvan hoitamisen jälkeen muuhun. Etenkin siinä vaiheessa, kun isä palaa takaisin töihin, voi pärjääminen vauvan kanssa kahdestaan tuntua ylitsepääsemättömältä. (Nylander 2002: 144–145.) Vauvan itku on myös asia, joka laittaa monet vanhemmat stressaamaan ensimmäisinä viikkoina. Kun opettelee vasta tulkitsemaan vauvan viestejä, voi olla vaikeaa ymmärtää mistä vauvan itku milloinkin johtuu. Vasta, kun itkussa alkaa huomata eroja, alkaa ymmärtää vauvan viestejä enemmän. Eräässä suomalaisessa tutkimuksessa lähes kaikki äidit olivat sitä mieltä, että lapsen itku synnytti heissä tarpeen lohduttaa. Moni koki itkun kuitenkin myös ärsyttäväksi ja häiritseväksi. Noin 20 % äideistä koki, että he olisivat kaivanneet enemmän apua ja tukea itkujaksojen aikana. He tunsivat olonsa ärtyisäksi ja kokivat olevansa äitinä epäonnistuneita. (Nylander 2002: 254–267.)

Monia vanhempia jännittää myös vauvan käsittely ja hoito. Juuri kun oppii vanhempiana tekemään tietyt hoitoasiat tietyllä tavalla, vauva saattaa itse muuttaa käytöstään tai hänelle saattaa kehittyä uusia tarpeita. Samalla kun vauva kasvaa ja kehittyy itse, niin myös kasvavat ja kehittyvät vanhemmatkin. (Nylander 2002: 153–154.)

4.3 Mieliala synnytyksen jälkeen

Äidin mieliala herkistyy jo raskauden aikana ja äiti valmistautuu näin vastaanottamaan vauvan viestejä. Mielialat vaihtelevat voimakkaasti ja se kuuluu osaksi vanhemmuuteen kasvua. Hormonaalinen myllerrys voi kuitenkin tuntua ylitsepääsemättömän vaikealta ja kuluttaa vanhempien voimat niin raskauden aikana, mutta etenkin synnytyksen jälkeen. (Sariola ym. 2014: 381.)

Naisen keho käy raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen valtavan hormonaalisen ja psyykkisen myllerryksen. Jo pelkkä synnytys kokemuksena on mieltä mullistava ja uuden perheenjäsenen vastaanottaminen saa mielen käymään ylikierroksilla. Tilanne on niin uusi ja psyykkisesti haastava, että se voi aiheuttaa vanhemmille psyykkistä oireilua. Se koskettaa lähes 10–15% synnyttäneistä äideistä vuosittain. Ensimmäiset viikot onkin tärkeää rauhoittaa ulkopuolisilta kuormitustekijöiltä, jotta vanhemmat saavat ai-

kaa työstää tätä kaikkea uutta, keskittyä vauvaan tutustumiseen ja imetyksen aloittamiseen. (Sariola ym. 2014: 382–383.)

Vanhemmuuteen kasvuun liittyy voimakkaasti huonommuuden, epäonnistumisen ja häpeän tunteita. Siihen liittyy uuden syntymisen lisäksi luopumista ja menettämistä, mutta myös suostumista muutokseen. Vanhemmuutta oppiikin kokemusten myötä ja toisen lapsen kanssa on jo tiedossa suunnilleen, mitä on odotettavissa, joten tunteet on helpompi käsitellä. Jokainen lapsi on kuitenkin erilainen ja erilaiset tilanteet luovat uusia haasteita vanhemmuuteen myös näissä tilanteissa. (Sariola ym. 2014: 388.)

4.4 Vanhemmuuden voimavarat

Tietyt asiat lisäävät tai vähentävät lasta odottavan ja lapsen saaneen perheen voimavaroja. Näitä asioita ovat muun muassa vanhempien omat lapsuuden kokemukset, terveys ja elämäntavat, parisuhde, äitiyteen ja isyyteen kasvu sekä vanhemmuus, lapsen hoito ja kasvatustapa sekä perheen tukiverkoston antama tuki. Lisäksi myös voimavaroihin vaikuttavat välillisesti tai suoraan työllisyys, taloudellinen tilanne sekä asuminen ja tulevaisuuden näkymät. (Äitiysneuvolaopas 2013: 33.)

Vanhemmat usein lukevat paljon materiaalia vauvan hoidosta ja kasvattamisesta sekä raskauden aikana että vauvan synnyttyä. Vanhemmat löytävätkin niistä moniin kysymyksiin ja epäilyihin vastauksia, mutta vanhemmuuden perusteet ovat saatu jo omilta vanhemmiltaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihminen on samanlainen vanhempi, mitä heidän vanhempansa ovat olleet. Raskauden aikana vanhemmat käyvät usein läpi omia lapsuuden kokemuksiaan ja saattavat muistaa joitakin muistoja, jotka eivät aikaisemmin ole tulleet mieleen. Nyt he siis osaavat aikuisena tarkastella omaa lapsuuttaan niin myönteisesti kuin rakentavasti. Äidiksi ja isäksi opitaankin vähitellen, kokemusten ja virheiden kautta. Vanhempana alkaa luottaa pikku hiljaa itseensä, kun he huomaavat miten hyvin vauvan syöttäminen, vaipan vaihto ja kylvytys sujuvat kuin itsestään. (Parker ym. 2003: 22–23.)

Vanhemmaksi kasvaminen itsessään on raskasta naiselle ja miehelle, vaikka vauvaperheenarki sujuisikin lähestulkoon ongelmitta. Äidit ovat kertoneet, että he kokevat vauvaperheen arjen aikana isää enemmän rooliristiriitoja, terveysongelmia, parisuhdeongelmia ja riittämättömyyden tunteita. Tämän vuoksi äiti saattaakin ylikuormittua, etenkin, jos hänen täytyy yksin huolehtia arjen pyörittämisestä isän ollessa töissä. (Äi-

tiysneuvolaopas 2013: 33.) Vauvan omilla vanhemmilla on yleensä parhaimmat edellytykset ymmärtää vauvan viestejä. Vauva tarvitseekin heti alusta alkaen empaattisen aikuisen elämäänsä. Vanhemmille voi tulla yllätyksenä vauvan kovin erilainen vuorokausirytm, sillä vauvalla ei ole rytmejä, koska hän ei erota päivää ja yötä. Tällöin vanhemmilla vaaditaan voimia ja sopeutumista kestää uutta arkea ennen kuin rytmit vauvan kanssa syntyvät. (Rautiainen 2001:17.) Hyvän tukiverkoston avulla ja tuella vanhemmat oppivat varmasti hyvin sopeutumaan uuteen arkeensa. Vanhempien tulisi luottaa kaikkein eniten omaan terveeseen järkeen vauvan hoidossa sekä suhtautua vauvan kasvattamiseen luontevasti, koska vanhempien luonteva rakkaus ja hoiva ovat vauvalle se mitä hän alkumetreilla elämässään tarvitsee (Parker – Spock 2003: 21).

Miehet reagoivat hyvinkin erilailla puolisonsa raskauteen. Toiset voivat suhtautua puolisoonsa suojelevammin kuin ennen sekä iloita tulevasta lapsesta, kun taas toiset voivat tuntea jo raskauden aikana pelkoa ulkopuolisuudesta puolisonsa ja tulevan vauvaa kohtaan. Tällainen tunne saattaa ilmetä, esimerkiksi ärsyyntymisenä puolisoaan kohtaan tai haluna viettää enemmän aikaa omien ystäviensä kanssa. Nykyään kuitenkin monet miehet elävät mukana raskaudessa muun muassa lukemalla kirjoista miten vauva kehittyy kohdussa, osallistumalla perhevalmennukseen ja neuvolakäynteihin sekä hankkimalla vauvalle erilaisia tavaroita. Enää ei myöskään ole epätavallista, että mies jää kotiin hoitamaan lapsia ja nainen käy töissä. Miehet ovat nykyaikana tulleet enemmän osaksi lastenkasvatusta ja isyyden käsitys on muuttunut vuosien saatossa. Isät ovat myös erittäin tervetulleita mukaan synnytykseen. Synnytyksessä isä on esimerkiksi äidin tukena ja vauvan synnyttyä hän voi leikata napanuoran ja kylvettää vauvaa. (Parker ym. 2003: 66–67.) Äidit toivovat puolisoiltaan synnytyksen ja kotiutumisen jälkeen vauvanhoidon avun ja talouden ylläpidon avun lisäksi kärsivällisyyttä, ymmärtäväisyyttä, arvostusta ja hellyyttä. Puolison on tärkeä ymmärtää miten paljon hänen apu ja rakkauden osoitukset puolisoaan kohtaan vauvan syntymänkin jälkeen auttavat uuteen arkeen sopeutumista. (Parker ym. 2003: 94.)

Usein vanhempien tunteet raskauden aikana tulevaa vauvaa kohtaan ovat myönteisiä ja he odottavat innolla tulevaa vauvaa. He toivovat, että vauva tuntuu heti tutulta ja omalta synnyttyään ja saa heräämään viimeistään silloin äidillisiä ja isällisiä tunteita vauvaa kohtaan. On kuitenkin ihan normaalia vaikka näin ei kävisi heti vauvan synnyttyä tai edes vauvan ensimmäisellä viikolla. (Parker ym. 2003: 68.) Vauvan syntyminen on iloinen ja herkkä perhekokemus. Vanhemmista saattaa kuitenkin tuntua aluksi haastavalta rakastaa vauvaa, jota he eivät ole ennen nähneet tai pitäneet sylissään. Rakka-

us omaa lastaan kohtaan herää vähitellen ja eri tahdissa eri ihmisillä. Rakkautta on myös vaikea määritellä yhdeksi asiaksi, koska se tarkoittaa monelle ihmisille erilaisia asioita. Osa vanhemmista tuntee läheisyyttä ja kiintymystä vauvaa kohtaan jo raskauden aikana esimerkiksi tuntiessaan vauvan ensimmäiset liikkeet tai nähdessään ultraäänikuvista vauvan. Toisille vanhemmille nämä tunteet voimistuvat silloin kun saavat konkreettisesti hoitaa vauvaa ja viettää hänen kanssaan aikaa. (Parker ym. 2003: 67.)

4.5 Tutkimusten näkökulma

Etsimme vauva-arkeen liittyviä suomenkielisiä tutkimuksia ja artikkeleita eri tietokannoista esimerkiksi hakusanoilla ”vauva”, ”äiti”, ”arki” ja ”vanhemmuus”. Tavoitteena oli saada tietoa vanhempien kokemuksista vauva-arjesta. Suoraan aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja artikkeleita löytyi vähän. Tähän työhön käytettiin yhdeksän eri dokumenttia, jotka edes sivusivat aihetta. Käytetyissä dokumenteissa oli tutkittu eniten isien kokemuksia.

Dokumenteista nousi esille haasteita, jotka koskivat muuttunutta elämäntilannetta, parisuhdetta sekä sopeutumista vanhemmuuteen ja elämiseen vauvan kanssa. Muuttuneesta elämäntilanteesta korostuivat huoli taloudellisesta pärjäämisestä (Kokko 2008: 17; Puputti-Rantsi 2009: 8) ja muuttuneesta ajankäytöstä. Ajankäytön haasteita olivat esimerkiksi pariskunnan yhteisen ajan puute (Kuurma 2007: 22; Puputti-Rantsi 2009: 10), oman ajan puute (Puputti-Rantsi 2009: 10; Tuominen 2009: 15–16; Wilenius 2010: 16) sekä sopeutuminen vauvan määrittämään aikatauluun (Kallionpää – Ylikorpi 2012: 8) ja uuteen arkeen (Hankaniemi 2012: 14; Kallionpää – Ylikorpi 2012:8; Kokko 2008: 21). Uuden arjen myötä äiti on sitoutunut vauvan hoitoon, jolloin kotitöiden epätasainen jakautuminen koettiin raskaaksi (Koivumäki 2011: 4; Mykkänen – Aalto 2010: 68).

Perheet kokivat lapsen myötä parisuhteen lähentyvän (Kuurma 2007: 22) ja syventyvän (Puputti-Rantsi 2009: 9–10), mutta joissakin tapauksissa koettiin erkaantumista (Kuurma 2007: 22) kumppanista. Vaikka pääasiassa parisuhteen koettiin parantuneen, seksuaalisuhteen koettiin muuttuneen epätyytyttävämmäksi (Puputti-Rantsi 2009: 9–10; Tuominen 2009: 21).

Vauvan saaminen muutti myös naisen ja miehen rooleja. Ensimmäisen lapsen myötä opetellaan uusia rooleja äitinä ja isänä (Hankaniemi 2012: 14; Kuurma 2007: 22). Miehet kokivat lapsen saamisen myötä muuttuneensa vastuullisemmiksi (Puputti-Rantsi

2009: 10; Tuominen 2009: 24). Väsymys koettiin suurimpana haasteena vauva-arjessa (Hankaniemi 2012: 14; Kallionpää – Ylikorpi 2012: 8; Kuurma 2007: 22; Puputti-Rantsi 2009: 9; Wilenius 2010: 32–33). Lisäksi etukäteen saadusta tiedosta huolimatta vanhemmat kokivat epävarmuutta ennen vauvan syntymää (Hankaniemi 2012: 14; Puputti-Rantsi 2009: 15). Kaiken kaikkiaan vanhemmat kokivat yllätyneisyyttä elämän muuttumisesta vauvan synnyttyä, vaikka kuinka olisi valmentautunut etukäteen (Tuominen 2009: 24).

Sopeutuminen käytännön elämään vauvan kanssa koettiin haasteelliseksi raskausaikana saadusta tiedosta huolimatta. Joskus vanhemmat kokivat myös, ettei annettu tieto vastannut todellisuutta (Kuurma 2007: 60.) tai omat perhe-elämävalmiudet koettiin puutteellisiksi (Puputti-Rantsi 2009: 15). Vauvaan liittyviä haasteita olivat vauvan vuorokausirytmien puute, vauvan hoidon sitovuus (Hankaniemi 2012: 14; Kallionpää – Ylikorpi 2012: 8), imetysongelmat (Hankaniemi 2012: 14; Wilenius 2010: 30) ja kokemattomuus vauvan käsittelyssä (Kallionpää – Ylikorpi 2012: 8).

Vauvan saaminen muutti myös sosiaalisia suhteita. Vanhemmat kokivat ystäväpiiriin muuttuneen (Puputti-Rantsi 2009: 10; Wilenius 2010: 16). Erityisesti äidit kokivat aikuisen seuran puutetta (Kokko 2008: 19) ja kaipasivat seuraa samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa (Wilenius 2010: 16).

Dokumenteissa nousi esiin joitakin selviytymiskeinoja vauva-arjen haasteisiin. Jaettu vanhemmuus mahdollisti äidin oman ajan turvaamisen ja vahvisti isän vastuuta vanhemmuudesta (Tuominen 2009: 16). Usein isät pitävät isyysvapaansa lapsen synnyttyä (THL 2014), jolloin vanhemmat yhdessä totuttelevat uuteen arkeen. Tukea saatiin neuvolasta (Kuurma 2007: 57), läheisiltä (Hankaniemi 2012: 16) sekä keskustelupalstoilta vertaistuen muodossa (Wilenius 2010: 2–3). Lisäksi vauva-arjen jaksamisessa auttoi toiveikas suhtautuminen tulevaisuuteen ja tilanteen helpottaminen lapsen kasvaessa (Kuurma 2007: 22).

Hyödynsimme myös internetin keskustelupalstojen vauva-arkeen liittyviä keskusteluja. Kävimme läpi vauva.fi, kaksplus.fi ja meidänperhe.fi -sivustojen keskusteluja. Keskusteluista nousseet kokemukset tukivat dokumenteista ilmenneitä teemoja. Näitä olivat esimerkiksi univelka, stressi, imetysongelmat, vauvan itkuisuus, vauvan hoidon sitovuus, tylsä vauva-arki, sosiaalielämän muutokset, kokemattomuus vauvan kanssa, kotitöiden rasitus, apuvoimien puute, vauvan uniongelmat ja huonon omantunnon sekä

syöllisyyden tunteet. Keskusteluista nousseita selviytymiskeinoja olivat esimerkiksi nukkumisjärjestelyt, avun pyytäminen ja vastaanottaminen, kantoliinan tai -reppun käyttö sekä myönteinen suhtautuminen elämäntilanteen helpottumiseen vauvan kasvaessa.

4.6 Valmentaminen vauvaperheen arkeen

Raskaudenaikana vanhemmat pystyvät valmistautumaan tulevaan uuteen perheenjäsenensä, mutta asiat usein konkretisoituvat, kun vauva on syntynyt ja on päästy synnytyssairaalasta kotiin. Kaikkein ei voi etukäteen varautua, mutta uuden arjen alkaminen on helpompaa, kun vanhemmat valmistautuvat vauvan tuloon. Vauvaperheen varhainen tuki ja apu auttavat vauvaa ja koko perhettä tutustumaan toisiinsa ja omaksumaan uuden elämän. (Haapio – Koski – Koski – Paavilainen 2009: 135.) Tulevat vanhemmat valmistautuvat usein jo raskauden aikana tulevaan arkeen uuden perheenjäsenensä kanssa. He valmistautuvat vauvasta huolehtimiseen sekä vanhemmuutta käsitteleviin uusiin tunteisiin. Näistä asioista vanhemmat usein ovat vain osittain tietoisia, koska tällaiset psykologiset prosessit ihmisten elämässä tapahtuvat osaksi tiedostamattomasti. (Niemelä 2001: 9.)

Puolisojen täytyy kasvaa yhdessä ja yksilönä äitiyteen ja isyyteen eli kasvaa vanhemmiksi. Voisikin sanoa, että vanhemmuuden viisi tärkeää osa-aluetta ovat rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja ja huoltaja. Tällöin vanhempien tulee luottaa omiin kykyihin ja näin luoda itselleen pysyvä identiteetti vanhempana. Äitiys ja isyys merkitsevät vanhemmille erilaisia psyykkisiä kokemuksia ja tunteita. Näihin erilaisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin vaikuttavat myös se minkä vanhemmuuden mallin he ovat saaneet kotona omilta vanhemmiltaan. (Äitiysneuvolaopas 2013: 32). Raskauden alussa ensimmäinen tieto vauvan tulosta on vanhemmille mieluisa, mutta tuntuu vielä kaukaiselta ajatukselta, koska onhan odotettavaa aikaa yhteensä yhdeksän kuukautta. Raskauden edetessä äiti alkaa luoda vauvaansa sellaista suhdetta, jonka avulla äiti on mahdollisimman herkillä synnytyksen jälkeen vastaamaan vauvansa tarpeita ja huolehtia vauvansa hyvinvoinnista. (Niemelä 2001: 10.) Vauvan syntymä on vanhemmille heidän ensimmäinen konkreettinen kontakti lapseensa. Tällöin alkaa tutustuminen vauvan ja vanhempien välillä. Vastasyntynyt onkin heti synnytyään valmis vuorovaikutuksen luomiseen, sillä hänellä on kehittynyt kaikki aistit. (Rautiainen 2001: 17.)

Synnytyssairaalasta kotiutuessa on hyvä miettiä tarvitaanko apua vauvan hoitoon ja kodinhoitamiseen, varsinkin jos isä ei pysty jäämään isyyslomalle. Jos äiti yrittää tehdä kaiken itse, saattaa hän väsyä helposti. Joskus myös on vaikeaa pyytää tai ottaa vastaan apua, varsinkin jos avunauttajan kasvatustavat jne. ovat erilaiset kuin mitä äidillä ja isällä itsellään on mielessä. Kotiavun hankkimisessa voi myös kääntyä neuvolan tai sosiaaliviraston puoleen, jos omasta tukiverkostostaan ei löydy hyvää apulaista. Avun tarpeen pituus riippuu ihan siitä miten hyvin vauvaperheenarki lähtee sujumaan ja kuinka tarpeelliseksi vanhemmat kokevat avun. (Parker ym. 2003: 73.)

Vanhemmille on hyvä myös muistuttaa, ettei omaa vauvaansa tarvitse pelätä. Vauva tarvitse vanhemmiltaan hymyjä, juttelua, leikkiä ja hyvänä pitämistä perus vauvan hoidon ohella. Vauvan viesteihin ja tarpeisiin kuuluu vastata. Ensimmäisinä elinviikkoina vauva itkee koska hän voi olla silloin nälkäinen, väsynyt, väsynyt tai vatsavaivainen. Tällöin on luontevaa, että vanhemmallekin tulee kurja olo, kun vauva itkee ja tulee tunne vauvan lohduttamisen tarpeesta. Välillä vauvan syliin ottaminen tai vaunu ajelu rauhoittaa vauvan. On myös luontevaa vanhempien tuntea avuttomuuden tunnetta vauvaansa käsitellessä ensimmäisiä kertoja. Usein on tuttua kuulla vanhemman sanovan ”pelkään, että satutan vauvaa, jos käsittelen vauvaa väärin”. Tämä on yleinen pelko, mutta kun vauvan käsittelyä tulee enemmän ja vauvan hoito alkaa sujua paremmin, alkaa vanhemman pelko hälvetä. Vauvaa voi esimerkiksi pitää sylissäkin monella eri tapaa. (Parker ym. 2003: 92.)

Sen lisäksi, että vanhemmat keräävät tietoa vanhemmuudesta kirjoista, medioista ja tuttaviltaan, on perhevalmennuksen tarkoituksena myös valmentaa tulevia vanhempia uuteen arkeen. Vuonna 2005 Väestöliitto tekikin kyselyn, jonka mukaan neuvolasta kaivattiin apua ja tukea uuteen elämäntilanteeseen. Erityisesti nuoret isät toivoivat lisätukea vanhemmuudessa kasvamisessa ja yli 30-vuotiaat isät lapsen kasvatuksessa. Ei myöskään tule yllätyksenä, että juuri esikoistaan odottavat vanhemmat kokivat tarvitsevänsä vielä enemmän tietoa ja tukea mitä on konkreettisesti olla äiti ja isä. Perhevalmennuksessa tartutaankin muun muassa näihin kohtiin. Valmennuksissa herätellään vanhempia miettimään, keskustelemaan ja harjoittelemaan erilaisia tilanteita ja toimintatapoja vauvaperheenarjessa. (Haapio ym. 2009: 78.) Valmennuksissa otetaan myös esille vanhemmuuden kasvun prosessi. Vanhemmuuden kasvuprosessi alkaa raskauden aikana ja jatkuu läpi elämän. Siihen vaikuttavat omat lapsuuden kokemukset ja ajatukset sekä mielikuvat omasta tulevasta vauvasta. Perhevalmennuksen tavoitteena onkin alkaa valmentaa vanhempia omaksumaan uusi identiteetti eli vanhemmuus. Ta-

voitteena on myös rohkaista vanhempia luomaan mielikuvia tulevasta vauvasta. (Haapio ym. 2009: 83, 85.)

Neuvolasta tehtävien kotikäyntien tarkoituksena on edistää perheen hyvinvointia ja vauvan kasvu- ja kehitysympäristön turvallisuutta sekä selvittää perheen mahdollisia tuen tarpeita ja tarjota niitä perheille. Kotikäynnin aikana arvioidaan äidin ja vauvan vointia synnytyksen jälkeen sekä antaa perheelle heidän tarpeidensa mukaista terveystuontia esimerkiksi vauvan hoidosta, vanhemmuudesta ja kodin turvallisuudesta. Samalla kotikäynnillä nähdään millaisessa ympäristössä perhe elää ja millainen heidän elämäntyyliinsä ja terveystottumuksensa ovat. (Äitiysneuvolaopas 2013: 142.)

5 Projektin suunnitelma ja menetelmä

5.1 Organisaatio ja johtaminen

Innovaatioprojekti tuotetaan Käyttäjälähtöinen Hybridikampus -hankkeeseen. Projektin ydinryhmään kuuluvat viisi projektityöntekijää. Projektin ohjaajana toimii lehtori Liisa Rytönen-Kontturi. Lisäksi projektiorganisaatioon kuuluvat läheisesti yhteistyötaho Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Projektissa on tärkeää tietää lähtötaso, tarpeet ja tavoitteet sekä se miten tavoitteeseen päästään. Tavoitteena projektissa on usein jokin tuote, palvelu tai uuden informaation tuottaminen; näin myös tässä projektissa. Kehittämiprojektissa on tyypillistä, että halutaan ajatella uudella tavalla ja kyseenalaistaa. Myös tiivis yhteistyö asiakkaan kanssa on tärkeää. (Silfverberg 2007: 21–30.) Tässä projektissa on vastuuhenkilöinä kaikki projektin ydinryhmään kuuluvat. Tämä mahdollistuu jatkuvalla yhteydenpidolla ja uusien ideoiden jakamisella ydinryhmän kesken. Alkuvaiheessa projektille on valittu projektipäällikkö ja viestintäpäällikkö. Lisäksi projektin edetessä kaikki viisi projektityöntekijää ovat saaneet omia vastuualueitaan. Vastuualuejaolla projektissa on varmistettu asioiden tehokkaasta ja monipuolisesta tekemisestä sekä aikataulussa pysymisestä.

5.2 SWOT-analyysi

Projektin vahvuutena on yhteistyöosaaminen, suunnitelmallisuus ja aktiivisuus projektin ydintiimin kesken. Tämä tuo projektin onnistumiselle monia mahdollisuuksia. Kuten tavoitteissakin jo mainittiin, on projektin tavoitteena käyttää käyttäjälähtöistä osallistavaa toimintamallia projektin mallina. Tämän avulla voidaan kehittää vauvaperheiden tulevaisuutta ja tuoda esille käyttäjälähtöisiä uudistusaiheita. Projektin heikkouksina ja uhkina on projektin tiukka aikataulu. Tämä voi vaikuttaa kyselylomakkeilla kerättävän aineiston vähyyteen. Myös yhteistyötahon löytäminen vie aikaa paljon ja sen perusteella ajankäytölle on luotu omat puitteensa.

SWOT-ANALYYSI	
VAHVUUDET <ul style="list-style-type: none"> • Yhteistyöosaaminen • Suunnitelmallisuus • Aktiivisuus 	HEIKKOUEDET <ul style="list-style-type: none"> • Tiukka aikataulu • Yhteistyötahojen löytäminen
MAHDOLLISUUDET <ul style="list-style-type: none"> • Käyttäjälähtöisen osallistavan toimintamallin luominen • Vauvaperhe-arjen esille tuominen, puheeksi otto ja opetuksen kehittäminen • Käyttäjälähtöiset innovaatiot 	UHAT <ul style="list-style-type: none"> • Tiukka aikataulu • Palautteiden saanti vauvaperheiltä voi jäädä saamatta

Projektin edetessä otettiin huomioon SWOT-analyysi ja pyrittiin välttämään heikkouksia ja uhkia sekä kääntämään ne vahvuuksiksi ja mahdollisuuksiksi. Tiukka aikataulu toi oman jälkensä työhön, mutta toisaalta se myös laittoi tekemään asioita tehokkaammin ja lisäsi kekseliäisyyttä projektin ydintiimissä. Yhteistyökumppanin löytäminen vei alkuun aikaa, mutta lopulta, kun projekti pystyttiin liittämään osaksi opetusta koulussa, pystyi projektia työstää paremmin. Sivuyhteistyötahoja projektiin löytyi lopulta useita. Mainonnassa auttoivat Myllypuron neuvola, Perhekahvila Rinkeli ja Leikkipuisto Myllynsiipi. He mainostivat 21.11. järjestettyä projektin työpajaa, johon kerääntyi lopulta 9 vanhempaa kertomaan omasta vauva-arjestaan. Työpajaan saatiin materiaalia usealta sivuyhteistyötaholta, joita olivat Väestöliitto, Imetystuki Ry sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Projektille aiemmin analysoidut uhat ja heikkoudet saatiin lopulta käännettyä siis vahvuuksiksi ja mahdollisuuksiksi.

5.3 Aikataulu

Innovaatioprojektin alussa tiedostettiin aikataulun tiukkuus. Aikataulun teki tiukaksi ennalta sovitut tapaamiset muiden innovaatioprojektiryhmien kanssa sekä työn valmistuspäivä, joka oli kahdeksan viikon päästä projektin aloituspäivästä. Lisäksi projektiaiheen muutos alkuperäisestä tiukensi aikataulua sekä muu opetus koulussa ja käytettävissä olevat resurssit. Haasteiksi koettiin työn nopea eteneminen ja työn määrä verrattain käytettävissä olevaan aikaan. Projektityö saatiin toteutettua hyvin. Työn teon sujuvuuteen vaikutti varmasti se, että tapaamiset pystyttiin sopimaan koko ryhmän kesken ja tarvittaessa myös projektiohjaaja osallistui tapaamisiin. Sujuvuuteen vaikutti varmasti myös hyvä tiimihenki. Liitteessä 1 näkyy aikataulusuunnitelma, jota noudatettiin koko projektin ajan.

5.4 Projektin rahoitussuunnitelma

Projektille luotiin alkuvaiheessa rahoitusarvio (Liite 2) siitä kuinka paljon kuluja tulisi, jos projekti toteutettaisiin vastaamaan työelämässä tehtyä budjettia. Projektissa otettiin kuitenkin huomioon myös se, kuinka paljon kuluja todellisuudessa projektin työstäminen ja toteuttaminen aiheutti (Liite 2). Arvioissa otettiin huomioon ammattihenkilöiden palkat, materiaalit, työpajakulut ja matkakulut.

5.5 Viestintäsuunnitelma

Projektille luotiin alkuvaiheessa viestintäsuunnitelma (Liite 3), jonka avulla pystyttiin hahmottamaan paremmin miten viestintä sujuisi projektissa kaikista tehokkaimmin. Projektin ydintiimi valitsi projektilleen myös viestintäpäällikön, joka vastasi viestinnästä projektissa. Projektin ydintiimi koostui viidestä jäsenestä. Yhteisen ajan löytäminen projektille mahdollistui hyvin, sillä projektille oli luotu oma aikansa ydintiimin lukujärjestyksiin. Viestinnän apuna ydintiimin kesken käytettiin paljon sosiaalista mediaa ja konkreettisia tapaamisia järjestettiin usein. Lisäksi projektiraportin työstämiseen luotiin Microsoft OneDrive -palveluun oma kansio, jonka avulla kaikki projektin jäsenet pystyivät raporttia työstämään haluamallaan hetkellä ja haluamassaan paikassa. Näiden apukeinojen avulla viestintä projektin ydintiimin kesken sujui vaivattomasti ja mahdollisti kaikkien pysymisen ajan tasalla siitä, miten projekti etenee.

Innovaatioprojektin ohjaavaan opettajaan sekä muihin sivuyhteistyötahoihin oltiin yhteydessä sähköpostien ja henkilökohtaisten tapaamisten avulla. Vauvaperheitä houkuteltiin projektin työpajaan mainonnan avulla sosiaalisessa mediassa sekä konkreettisilla mainoksilla, joita oli esillä Myllypuron neuvolassa, Perhekahvila Rinkelissä ja Leikki-puisto Myllynsiivessä.

6 Käyttäjälähtöinen osallistava toimintamalli

Osallistumisella voidaan tarkoittaa kahta erilaista tapaa. Ensimmäisessä tavassa innovaation kehittäjät osallistuvat käytännön toimintaan itse ja toisessa tavassa toimijat osallistuvat tekemiseen. Osallistumisen taso voi vaihdella innovaation kehittäjien ja toimijoiden välillä ja se on tiivistä yhteistyötä vuorovaikutuksen keinoin. Osallistavan toimintatavan mahdollistuminen vaatii avoimuuden ja tasavertaisuuden luomisen osallistujien välille. Käyttäjien osallistumisen määrä voi vaihdella projekteissa. Innovaatio-
projekti voidaan suunnitella käyttäjille, jolloin käyttäjiltä usein kerätään dataa, mutta käyttäjät eivät osallistu päätöksentekoon. Suunnittelulla käyttäjien kanssa tarkoitetaan puolestaan sitä, että käyttäjät ja projektitiimi suunnittelevat palveluita ja tuotteita yhdessä. (Ylitalo-Kallio 2012.) Osallistaminen huomioitiin innovaatioprojektissa osallistamalla sekä projektin aihetta koskeva kohderyhmä (raskaana olevat ja vauvaperheet) työpajassa keskustelemaan aiheesta että myös projektin yhteistyökumppani luomaan aiheesta opetukseen sopivan tietoposterin. Innovaatioprojektissa sekä kerättiin informaatiota aihetta koskevalta kohderyhmältä että myös suunniteltiin yhdessä.

Yhteissuunnittelussa käyttäjät ja suunnittelijat ovat tasa-arvoisia ja tuottavat tuotetta yhdessä. Tarkoituksena on, että osallistavassa suunnittelussa mukana on ihmisiä, jotka edustavat niitä ryhmiä, jotka tuotteita ja palveluita tulevat käyttämään. Periaatteena on, että käyttäjät ovat omien tarpeidensa parhaita asiantuntijoita. (Ylitalo-Kallio 2012.) Käyttäjälähtöisyys huomioitiin siten, että innovaatiotuotosta suunniteltiin yhdessä yhteistyötahon kanssa, jolloin innovaatiotuotoksesta tuli projektin jäsenten ja käyttäjäryhmän yhteistuotos. Yhteistyötahon kanssa hiottiin lopputulosta työpajasta saadun informaation perusteella. Myös opiskelijoilta saatiin palautetta innovaatio-ohjausten yhteydessä, millaiseksi he toivoisivat tuotoksen tulevan. Innovaatioprojektissa oltiin yhteydessä myös sivuyhteistyötahoihin, joiden kanssa yhdessä mainostettiin työpajaa ja vauvaperhearkea otettiin puheeksi vanhempien kanssa.

Innovaatioprojektissa tutustuttiin Hybridikampus-hankkeen muihin opiskelijaprojekteihin, jotta käyttäjälähtöistä osallistavaa toimintamallia voitiin lähteä miettimään innovaatioprojektissa mahdollisimman tehokkaasti. Tästä syystä innovaatioprojektissa analysoitiin muutamia Hybridikampus-hankkeen aiempia opiskelijaprojekteja. (Liite 4.)

7 Toteutus

Innovaatioprojektiin valittiin aiheeksi vauva-arjen odotukset ja haasteet vanhempien näkökulmasta, koska asia on tärkeä ja ajankohtainen aihe. Tutkimuksien mukaan vanhemmat kokevat yllätyksiä ja haasteita vauva-arjessa. Työn avulla halutaan tuoda vauva-arkea lähemmäksi todellisuutta, jotta vanhempien saama tieto vauva-arjesta kohtaisi helpommin käytännön.

Innovaatioprojektin työpaja toteutettiin Näkymiä Metropolia Ammattikorkeakoulusta Myllypurossa -tapahtumassa 21.11.2014. Työpaja keskittyi vauvaperheiden arjen odotuksiin ja haasteisiin. Raskaana olevat ja vauvaperheet saivat tulla anonymisti kertomaan heidän mielipiteitä, kokemuksia ja ajatuksia aiheesta.

Työpajaa mainostettiin Myllypuron alueella, sillä haluttiin tavoittaa juuri myllypurolaisia raskaana olevia ja vanhempia. Mainoksia (liite 6) tapahtumasta vietiin Myllypuron neuvolaan. Osastonhoitaja välitti mainokset muille terveydenhoitajille ja he mainostivat tapahtumaa asiakkaille. Lisäksi mainoksia vietiin Mannerheimin Lastensuojeluliiton ylläpitämään Rinkeli perhekahvilaan sekä leikkipuisto Myllynsiipeen.

Materiaalia etsittiin työpajaan aktiivisesti. Sähköpostitse kysyttiin materiaalia Imetystuki Ry:ltä, Väestöliitolta, Helsingin Ensikoti Ry:ltä, Mannerheimin Lastensuojeluliiton perheyksiköltä ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta. Materiaalia työpajaan saatiin Imetystuki Ry:ltä ja Väestöliitolta. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos antoi luvan tulostaa ja käyttää heidän Internet-sivuston materiaaliaan. Projektin aikana oltiin paljon sähköposti yhteydessä myös projektityön ohjaajamme, Näkymiä Metropolia Ammattikorkeakoulusta Myllypurossa - tapahtuman tapahtumapäällikön ja Myllypuron yhteyshenkilön kanssa. Innovaatioprojektissa tuotettiin yhdessä medianomiopiskelijoiden kanssa innovaatiotyöstä esittelyvideo, jota esitettiin viikon ajan Myllypuron Myllärikeskuksessa.

Työpajaan tehtiin kyselylomake (liite 5), jolla raskaana olevat ja vanhemmat pystyivät kirjallisesti tuomaan esille omia ajatuksia ja mielipiteitä sekä kokemuksia. Näitä asioita pystyi myös kertomaan suullisesti projektitiimille tapahtuman yhteydessä. Kyselylomakkeessa kysyttiin vauva-arjen odotuksia, haasteita ja yllätyksiä. Kyselylomakkeeseen sai myös tuoda esille muita omaa vauva-arkea koskevia asioita. Vauva-arjesta luotiin teorianäkökulmaan pohjautuva poster (liite 7), jota pystyttiin hyödyntämään puheeksiotto-mallina tapahtumassa.

Työpaja järjestettiin 21.11.2014 asukastalo Mylläriin varattuun tilaan. Työpajaan saatua materiaalia laitettiin esille ja projektitiimin jäsenet pyrkivät olemaan itse aktiivisia osallistuttaessa raskaana olevia ja vanhempia osallistumaan työpajaamme. Työpaja toteutui hyvin. Työpajassa saatiin kymmenkunta vastausta niin raskaana olevilta ja vauvaperheiltä. Vastaajajoukossa oli sekä ensisynnyttäjiä että uudelleensynnyttäjiä. Kaikki vastaukset eivät olleet vain naisilta, vaan saatiin myös miesnäkökulmaa asiaan. Muutamat isovanhemmat kertoivat heidän kokemuksiaan vauva-arjesta isovanhemman näkökulmasta.

8 Aineisto ja analysointi

Kyselylomakkeessa kysyttiin vauva-arjen odotuksista, haasteista, yllätyksistä sekä muista siihen liittyvistä ajatuksista. Kyselyitä saatiin yhteensä yhdeksän. Kokemuksia vauva-arjesta jakoivat sekä miehet että naiset. Lisäksi vastaajissa oli sekä raskaana olevia että vauvan jo saaneita.

Vanhemmat mainitsivat eniten kyselylomakkeessa erilaisia odotuksia vauva-arjesta. Odotuksissa tuli ilmi sekä myönteisiä että kielteisiä odotuksia. Myönteisiä odotuksia olivat esimerkiksi vauva-arjen rauhallisuus, ihanuus ja antoisuus. Vanhemmat odottivat vauvan olevan helppohoitoinen ja palautumisen olevan nopeaa. Muita odotuksia olivat läheisyys, turvallinen ympäristö sekä elämän jatkuminen samanlaisena kuin ennenkin. Kielteisissä odotuksissa nousi erityisesti esiin väsymys, valvominen, kiire ja arjen raskaus. Arjen odotettiin olevan paljon hankalampaa kuin mitä se todellisuudessa oli. Lisäksi vauva-arjen alku koettiin haasteelliseksi, koska opittavaa oli paljon. Vanhempia mietitytti myös talouteen liittyvät asiat. Myös vauvan tarpeiden hoito omien asioiden ohella mainittiin.

Vauva-arjen haasteista korostui rutiinien sovittaminen vauvan rutiinien kanssa, omien asioiden sovittaminen vauvan aikatauluun sekä väsymys ja unirytmii. Valvomista aiheutti myös vauvan refluksitauti. Vanhemmat kokivat, ettei parisuhteelle ollut yhtä paljon aikaa kuin ennen. Lisäksi vanhemmat toivat esiin, että vauvan hoidossa oli asioita, joita ei tiennyt vauvan hoitoon valmistautumisesta huolimatta.

Vauva-arjen yllätyksiksi vanhemmat kuvasivat arjen muuttuneen ja olleen helppoa sekä sujuvaa, vaikka arki vaatikin paljon työtä. Arjen koettiin olevan antoisaa eikä se ollut niin rankkaa kuin oli kuvitellut. Vanhemmat kuvasivat nauttivansa vauvan kanssa touhuamisesta. Lisäksi koettiin, että valvomista ja yllätyksiä oli yllättävän vähän.

Vanhemmat kuvasivat muita vauva-arkeen liittyviä ajatuksia myönteisesti. Vauva-aikaa kuvattiin elämän parhaaksi ajaksi. Sen kuvattiin myös olevan *”hetkessä ohi, joten kannattaa ottaa kaikki irti”*. Vauvaan kohdistuvaa *”rakkauden määrä ei pysty sanoin kuvailemaan”*. Vanhemmat kertoivat vauva-arjesta, että *”koko ajan on jokin asia tehtävänä, mutta kun siihen asennoituu, niin hyvin menee”*. Lisäksi imetysohjausta toivottiin enemmän.

Kyselyn vastaukset olivat kaikkiaan hyvin samanlaisia kuin teorialiedossa. Odotuksissa uusia näkökulmia olivat esimerkiksi helppohoitoinen vauva, nopea palautuminen sekä rauhallinen ja antoisa vauva-arki.

9 Innovaatiotuotos

Innovaatioprojektin lopputuotokseksi (Liite 8) valikoitui posterin luominen vauvaperheiden ensiviikoista, sen haasteista ja perheiden odotuksista. Innovaatiotuotosta pohdittiin yhdessä innovaatioprojektin ohjaajan opettajan kanssa, sekä kuulemalla opiskelijoiden mielipiteitä tuotoksesta yhteisissä kokoontumisissa. Posterin sisältö koostuu vanhempien vastaamien kyselylomakkeiden tietojen sekä tutkimuksissa ja kirjallisuudessa nousseiden aiheiden pohjalta. Saatu tieto ryhmiteltiin aiheista teemoiksi, joita vauva-arjessa kohdataan.

Innovaatioprojektin tuotos päädyttiin toteuttamaan posterina, sillä se kerää hyvin yhteen tiedon niin vanhemmilta, kuin tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Posterista on lukijan helppoa ja nopeaa hahmottaa vanhempien kokemuksia ja odotuksia vauva-arjen haas-

teista. Lisäksi posterit on helposti saatavissa ja hyödynnettävissä opetuksessa esimerkiksi diaesityksen muodossa. Posterit voisi olla esillä myös esimerkiksi neuvoloissa. Posterit valikoitui myös aikataulullisista syistä, sillä projektin kyselyosuus päästiin toteuttamaan vasta projektin loppupuolella Hybridikampuksen esittelytilaisuudessa.

Posterin sisältö on ensisijaisesti tarkoitettu perheitä ja raskaana olevia äitejä kohtaaville kätilöille ja terveydenhoitajille sekä alaa opiskeleville. Lisäksi neuvoloissa posterin tuomaa tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi perhevalmennuksissa ja käsitellä erityisesti posterissa nousevia teemoja.

10 Etiikka ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön perusteella tutkimuksessa noudatetaan tieteellisiä toimintatapoja, käytetään tieteellisesti ja eettisesti hyväksyttäviä toimintatapoja kyselyn eri vaiheissa sekä noudatetaan avoimuutta tulosten julkaisemisessa. Lisäksi otetaan huomioon muiden tutkijoiden tutkimukset. (Leino-Kilpi ym. 2009: 360–373.) Aineistoa analysoitaessa kaikki palautteet otettiin samantarvoisesti huomioon. Kyselyyn vastaaminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen ja vastaajien anonymiteetti turvattiin koko projektin ajan.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattaminen takaa tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden (Kuula 2006: 34). Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa, että tutkimuksen tavoitteet ja kysymyksen asettelu, aineiston kerääminen ja käsittely, tulosten esittäminen ja aineiston analyysi eivät loukkaa tutkimuksen kohderyhmää, tiedeyhteisöä eikä hyvää tieteellistä tapaa (Vilkkä 2007: 90). Hyvään tieteelliseen tapaan kuuluvat muun muassa yleinen huolellisuus ja tarkkuus, eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien käyttö, muiden tutkijoiden tulosten asianmukainen ja kunnioittava käyttö (Kuula 2006:34–35; Vilkkä 2007: 90–91). Innovaatioprojektin tietoperustaa koottaessa käytettiin tieteellisiä tutkimuksia luotettavista tietokannoista. Lähteiksi valittiin aihetta koskevia julkaisuja objektiivisesti. Kaikkia julkaisuja käsiteltiin samantarvoisesti ja kaikki tulokset huomioitiin.

Tutkimustulosten luotettavuutta voidaan tarkastella sisäisellä ja ulkoisella validiteetilla. Sisäistä validiteettia saattaa sekoittaa muun muassa valikoituminen. Valikoitumisella

tarkoitetaan sitä, että vain tietynlaiset vastaajat ovat valikoituneet jostain syystä tutkimukseen. Ulkoinen validiteetti tuloksissa kertoo tulosten yleistettävyydestä suurempaan joukkoon. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 195–196.) Vaikka innovaatioprojektin aineisto oli pienehkö, tulokset ovat yleistettävissä. Vertailtaessa innovaatioprojektin aineistoa aikaisempiin tutkimustuloksiin, voidaan havaita niissä useita yhtäläisyyksiä.

Tutkimustulosten tarkkuutta voidaan tarkastella reliabiliteetilla. Saadut tulokset on oltava toistettavissa uudella tutkimuksella. Tuloksia ei kuitenkaan voida yleistää tutkimusalueen ulkopuolelle, sillä esimerkiksi erilainen kulttuuri tai ympäristö voivat johtaa poikkeaviin tuloksiin. (Heikkilä 2010: 30.)

Kyselyiden keruussa kiinnitetään huomiota kyselyyn osallistuvien oikeuksiin ja kunnioitukseen. (Leino-Kilpi ym. 2009: 360–373.) Kyselyyn vastaajille annettiin mahdollisuus kieltäytyä vastauksen annosta ja heille taattiin anonymiteetti. Aineiston luottamuksellisuudesta sekä satunnaistamisesta vastaajat olivat tietoisia. Työpajaan osallistuminen oli täysin vapaaehtoista.

11 Arviointi ja pohdinta

Innovaatioprojektin tarkoituksena oli kartoittaa vauvaperheiden arkea ja saada uutta tietoa asiakkailta, mitä he toivoisivat raskausaikana perheille kerrottavan vauvan ensimmäisistä viikoista. Teoriapohjaa kerättäessä vauva-arjesta tuli monipuolisesti esiin haasteita, odotuksia ja yllätyksiä. Vaikka kyselyllä saatiin vastauksia suhteellisen vähän (n=9), vanhempien kertomat odotukset ja kokemukset olivat hyvin samanlaisia kuin teoriapohjassa.

Innovaatioprojektin lyhyen aikavälin tavoitteena oli saada käyttöön käyttäjälähtöinen osallistava toimintamalli vauvaperhearkeen liittyen. Käyttäjälähtöinen osallistava toimintamalli toteutui innovaatioprojektissa siten, että raskaana olevilta ja vauvaperheiltä kysyttiin vauva-arjen odotuksista, haasteista ja yllätyksistä. Innovaatioprojektin tarkoituksena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää erilaisissa ohjauksissa. Innovaatioprojektin tuotosta eli posteria voidaan käyttää opetuksessa tai ohjauksissa. Lisäksi innovaatioprojektin pitkän aikavälin tavoitteena oli se, että innovaatioprojekti olisi osana vauvaperhearjen ohjauksen kehittämistä tulevaisuudessa. Tuotosta voidaan hyödyntää

esimerkiksi perhevalmennuksissa ja käsitellä erityisesti posterissa nousevia teemoja. Posteria voidaan myös käyttää puheeksi otto -keinona.

Innovaatioprojektissa keskeiset asiat oppimisalueet olivat aikataulutus, joustavuus, suunnitelman noudattaminen, projektihallinta sekä innovaatioprojektin kulku kokonaisuudessaan. Innovaatioprojektin suunnittelussa ja toteutuksessa aikataulutus osoittautui tärkeäksi oppimiskohteeksi. Projektin työstämiseen varattu aika oli suhteellisen lyhyt, joten aikataulun suunnittelu, hallinta ja tarvittaessa sen muuttaminen tulivat kyseen, jotta projekti saatiin etenemään loppuun tavoiteajassa.

Innovaatioprojekti opetti joustavuutta, kun alkuperäiseen projektisuunnitelmaan ei saatuakaan yhteistyökumppania. Uutta projektisuunnitelmaa työstettiin suurpiirteisemmin, jotta joustavuus ja ideointi mahdollistuivat projektin kaikissa vaiheissa. Myös tiukka aikataulu vaati joustavuutta, sillä kaikkia ideoita ei pystytty toteuttamaan ajan puutteen takia. Innovaatioprojekti opetti projektihallintaa ja innovaatioprojektin kulkua kokonaisuudessaan. Ryhmämme projektipäällikkö hallinnoi projektia ja huolehti sen etenemisestä aikataulutuksen mukaan. Viestintäpäällikkö piti huolen ryhmäläisten ja projektihoajaan tiedottamisesta sekä piti yhteyttä yhteistyökumppaneihin. Ryhmäläiset olivat ajan tasalla ja osallistuivat aktiivisesti projektin tekoon. Innovaatioprojektin työstäminen auttoi hahmottamaan käytännössä projektin ideointia, suunnittelua ja toteutusta sekä projektin jatkuvaa arviointia ennen, aikana ja jälkeen.

Innovaatioprojektin kyselyn toteuttamisen jälkeen vastausten vähäinen määrä herätti ajatuksia siitä, oliko projektin toteutustapa oikea. Parannettavaa olisi ollut kohderyhmän rajaamisessa, palautteen keräämistavassa, mainonnassa ja tapahtumapaikassa. Projektin pidempi toteuttamisaika olisi osaltaan mahdollistanut projektin syvällisemmän ideoinnin, suunnittelun ja toteutuksen. Kohderyhmäksi rajattiin raskaana olevat puolisoineen sekä vauvaperheet. Työpajaan saapui myös sattumalta paljon isovanhempia, joille vauva-arki oli omalta osaltaan ajankohtaista. Heille olisi voinut räätälöidä oman kyselylomakkeen, jolloin isovanhemmankin rooli vauva-arjessa olisi saatu esille. Kyselyiden keräämisen olisi mahdollisesti voinut toteuttaa internet-kyselynä tai passiivisesti niin, että kyselyyn vastaajat olisivat neuvolassa vieraillessaan jättäneet vastauksensa kyselylaatikkoon. Vastausten keräämisen olisi voinut myös toteuttaa aktiivisemmin niin, että vauvaperheiden ajatuksia olisi kerätty siellä, missä heidät olisi paremmin tavoittanut, esimerkiksi neuvolassa, kauppakeskuksessa, lapsiparkissa tai leikkipuistossa.

Myös ulkoiluystävällisempi vuodenaika olisi saattanut lisätä mahdollisten vastaajien halua tulla tapahtumaan.

12 Tulosten hyödynnettävyys

Kehittämishankkeilta odotetaan, että niiden tuottamat tulokset ovat hyödynnettävissä ja niiden tuottamaa tietoa voidaan käyttää myös muihin vastaaviin hankkeisiin. Innovaatioprojektissa pyritään tuottamaan luotettavaa tietoa, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi opetuksessa. Työn tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi Metropolian opetuksessa.

Innovaatioprojektia voidaan hyödyntää esimerkiksi neuvoloissa ja kehitettäessä uutta materiaalia vauvaperhearkeen liittyen. Lisäksi sitä voi käyttää kättilö- ja terveydenhoitajien opetusmateriaalina. Innovaatioprojekti on tarkoitettu ennen kaikkea raskaana oleville, vauvaperheille, terveydenhoitajille, kättilöille ja aiheesta kiinnostuneille teorian ja käytännön ohjaustiedon tueksi. Lisäksi innovaatioprojektin tuotosta voidaan hyödyntää Hybridikampuksessa tapahtuvassa opetuksessa.

Innovaatioprojektityö julkaistiin työpajan muodossa Näkymiä Metropolia Ammattikorkeakoulusta Myllypurossa -tapahtumassa 21.11.2014. Työpajan ja teorian pohjalta luodaan posterit. Projektin työskentely voi jatkua tulevaisuudessa muiden hankkeeseen osallistuvien kesken. Näin projektin tuotosta ja tuloksia voidaan hyödyntää jatkossakin.

12.1 Innovaation jatkokehittelyaiheet

Innovaatioprojektissa pohdittiin, miten työtä voisi hyödyntää tulevaisuudessa jatkotutkimuksissa. Esille nousi monikin tärkeä asia. Tekniikan yleistymisen ja parannuksen myötä erilaiset älypuhelimet ja niiden sovellukset ovat nousseet arkipäivän asioiksi yhteiskunnassamme. Vauva-arjesta voisikin kehittää jonkinlaisen älypuhelin sovelluksen, jota kautta vanhemmat saisivat realistista ja konkreettista tietoa vauva-arjesta.

Innovaatioprojektityössä keskityttiin vauva-arjen ensi viikkoihin. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan, että vauva-arkea käsiteltäisiin ja tutkittaisiin pidemmän ajanjakson verran,

esimerkiksi aiheena voisi olla vauva-arjen ensimmäisen vuoden odotukset ja haasteet. Vanhemmille voisi luoda myös enemmän konkreettista ja todenmukaista materiaalia vauva-arjesta tai tuottaa materiaalia, jonka avulla vanhempia pystyy valmentamaan vauva-arkeen niin, ettei yllätyksiä olisi niin paljon.

Isovanhempien kokemuksia ja näkemyksiä vauva-arjesta olisi myös mielenkiintoista tietää lisää. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan tätä, koska työpaja keräsi monen innokkaan isovanhemman kertomaan kokemuksistaan vauva-arjesta.

Lähteet

Haapio, Sari – Koski, Kirsti – Koski, Pirjo – Paavilainen, Riitta 2009. Perhevalmennus. 1. painos. Porvoo: Edita.

Hankaniemi, Anna-Kaisa 2012. Vauvanhoitoon liittyvän tiedon ja tuen tarve neuvolassa. Pro gradu. Tampere. Tampereen yliopisto.

Heikkilä, Tarja 2010. Tilastollinen tutkimus. Edita. Helsinki.

Hybridikampus 2014. Metropolia. Verkkodokumentti.<
<https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=92083034>>. Luettu
 21.10.2014.

Kallionpää, Johanna – Ylikorpi, Sanna 2012. Isien opas tiedonlähteille. Turun ammatti-
 korkeakoulu.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy. 195–196.

Koivumäki, Terhi 2011. Isien kokemuksia isyyden muuttumisesta, lastenneuvolasta ja
 terveysneuvonnasta. Pro gradu. Tampereen yliopisto.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Jyväskylä: Gummerus.

Kuurma, Niina 2007. Onnistumisia, ristiriitoja ja haasteita - Ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kokemuksia lastenneuvolasta. Pro gradu. Tampere. Tampereen yliopisto.

Leino-Kilpi, Helena – Välimäki, Maritta 2009. Etiikka hoitotyössä. 5.painos Helsinki: WSOY.

Mykkänen, Johanna – Aalto, Ilana 2010. Isyyden ihanteet, arki ja kokemukset. Verkkodokumentti.

Niemelä, Pirkko 2001. Vanhemmuuden roolit suhteessa lapsen kehitysvaiheisiin. Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. 1. painos Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Nylander, Gro 2002. Äidiksi ensi kertaa. WSOY: Helsinki. 42–91; 132–133; 144–145; 153–154; 254–267.

Parker, Steven – Spock, Benjamin 2003. Järkevää lastenhoitoa. Keuruu: Otava.

Puputti-Rantsi, Arja 2009. Isien tuen- ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä. Pro gradu. Turun yliopisto.

Rautiainen, Mari 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus (0-2 vuotta). Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. 1. painos Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Sariola, Anna-Paula - Nuutila, Mika - Sainio, Susanna - Saisto, Terhi - Tiitinen, Aila (toim.) 2014. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim: Helsinki. 137–145; 149–150; 329–350; 381–389.

Silfverberg, Paul 2007. Ideasta projektiksi: projektityön käsikirja. 1.painos Helsinki: Edita.

THL 2014. Tilastotietoa perhevapaiden käytöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/perhevapaatutkimus/tilastotietoa-perhevapaiden-kaytosta>>. Luettu 3.11.2014.

Tuominen, Miia 2009. Valmiina vanhemmuuteen. Tutkimus. Turun ammattikorkeakoulu.

Vilkkä, Hanna 2007. Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.

Wilenius, Marianne 2010. "Aina joku äiti on paikalla." - Pienten lasten äitien tiedonhankintaa internetin keskustelufoorumilla. Pro gradu. Tampere. Tampereen Yliopisto.

Ylitalo-Kallio, Päivi 2012. Osallistava suunnittelu. Kirjoitelma. Interaktiivisen median suunnittelun tutkimus 2012.

Äitiysneuvolaopas 2013. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Teoksessa Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Klemetti, Reija (toim.) 2013. Tampere 2013

Projektin aikataulu

Aika	Aihe	Henkilöt
10.10.2014	Aloitustieto	Kaikki
11.10.2014	Yhteistyötahojen etsiminen	Tiia
20.10.2014	Projektisuunnitelman laatiminen	Kaikki
21.10.2014	Projektisuunnitelman laatiminen	Kaikki
24.10.2014	Projektisuunnitelman esitteleminen	Elina, Marketta, Tiia, Viivi
30.10.2014	Tietoperustan haku kirjastosta	Marketta, Tiia
30.10.2014	Sähköpostin lähettäminen	Marketta
31.10.2014	Tietoperustan suunnittelu	Inari, Marketta, Tiia, Viivi
31.10.2014	Tietoperustan haku internetistä	Inari, Viivi
3.11.2014	Tietoperustaan perehtyminen	Kaikki
4.11.2014	Tietoperustan kirjoittaminen	Kaikki
4.11.2014	Mainoksen tekeminen	Inari
5.11.2014	Mainoksen viimeisteleminen	Elina, Inari, Viivi
5.11.2014	Projektisuunnitelman viimeisteleminen	Tiia
6.11.2014	Sähköpostin lähettäminen	Marketta
7.11.2014	Ohjaus innovaatio-opettajan kanssa	Kaikki
7.11.2014	Sähköpostin lähettäminen	Marketta
10.11.2014	Mainosten tulostaminen	Kaikki
10.11.2014	Mainosten jakaminen	Inari, Marketta, Tiia, Viivi
10.11.2014	Sähköpostin lähettäminen	Marketta
13.11.2014	Puheen kirjoittaminen	Elina, Inari, Marketta, Viivi
13.11.2014	Innovaatiopaja	Elina, Inari, Viivi
13.11.2014	Posterin tekeminen	Elina, Inari, Viivi
13.11.2014	Sähköpostin lähettäminen	Marketta
14.11.2014	Sähköpostin lähettäminen	Marketta
17.11.2014	Ohjaus innovaatio-opettajan kanssa	Marketta, Tiia
19.11.2014	Kyselylomakkeiden ja materiaalien tekeminen	Kaikki
19.11.2014	Karkkien ostaminen	Elina
19.11.2014	Sähköpostin lähettäminen	Marketta
20.11.2014	Yhteistyösopimuksen kirjoittaminen	Kaikki
20.11.2014	Innovaatiopaja	Kaikki
20.11.2014	Innovaatiopaja	Marketta, Tiia
21.11.2014	Aineiston keruu Hybridikampus-tapahtumassa	Kaikki
24.11.2014	Innovaatioprojektikokous	Kaikki
25.–26.11.2014	Raportin kirjoittaminen	Kaikki
27.11.2014	Innovaatiopaja	Marketta, Tiia
27.11.2014	Innovaatiotuotoksen tekeminen	Kaikki

Rahoitusuunnitelma

Materiaalikulut			
Selite	Hinta á	Kappaleita	Yhteensä (euroa)
Tulostuspaperi	3	1	3
Kynäpaketti	3	1	3
Karkit	3	3	9
Palautelaatikko	5	1	5
Askartelutarvikkeet	8	1	8
Palkkakustannukset	Tuntipalkka	Työtunnit	Yhteensä (euroa)
Projektipäällikkö	21,0	135	2835
Viestintäpäällikkö	21,0	135	2835
Kätilö	18,6	135	2511
Kätilö	18,6	135	2511
Kätilö	18,6	135	2511
Medianomi	18,6	10	186
Medianomi	18,6	10	186
Muut kustannukset	Hinta á	Kappaleita	Yhteensä (euroa)
Opiskelijamatka-kortti	23,3	5	233
Posterit	8	2	16
Projektin kustannukset yhteensä: 13 852 euroa			

Todelliset kustannukset			
Selite	Hinta á	Kappaleita	Yhteensä
Tulostuspaperi	3	1	3
Karkit	3	3	9
Askartelutarvikkeet	8	1	8
Projektin todelliset kustannukset yhteensä: 20 euroa			

Viestintäsuunnitelma

Mikä ja kuka?	Kohderyhmä?	Syy?	Kuinka usein?	Miten?
Aloitustapaaminen	Kaikki projektiin osallistuvat	Projektin tavoitteiden ja tarkoitusten selvittäminen	Alkuun	Kokoontuminen ja sähköpostiviestintä
Projektisuunnitelman kirjoittaminen	Projektin ydinryhmä	Suunnitelmallisuus projektin etenemiseksi; kaikki tietää mitä tehdään ja tavoitellaan	Kerran; tarvittaessa muokataan	Kokoontuminen
Projektin kick off (käynnistystapahtuma)	Raskaana olevat ja vauvaperheet	Aineiston saaminen projektiin	21.11.2014	Kokoontuminen Mylläri-keskukseen Mainonta (sosiaalinen media ja mainokset)
Ryhmätapaamiset	Kaikki koontuvat tai vain osa ryhmästä (tarpeen mukaan)	Projektin eteneminen hallitusti Tiedottaminen	Tarpeen mukaan	Sosiaalinen media Kokoontuminen
Sidosryhmätapaamiset	Neuvola Mylläri-keskus Hybridikampus Raskaana olevat ja vauvaperheet	Projektin eteneminen	Tarpeen mukaan	Sähköposti Mylläri
Asiakastapaamiset	Raskaana olevat ja vauvaperheet	Keskustelun ja palautteidenannon muodossa	Mylläri 21.11	Mylläri Palaute, Keskustelu
Sähköinen viestintä	Projektin ydinryhmä sekä yhteistyötahot Projektin ohjaaja	Tiedottaminen projektin etenemiseksi	Tarpeen mukaan	Sähköposti Sosiaalinen media
Projektin sisäinen viestintä	Projektin ydinryhmä	Tiedottaminen Projektin eteneminen	Jatkuvasti	Sosiaalinen media ja kokoontumiset
Projektin etenemisestä tiedottaminen	Projektin ydinryhmä Hybridikampus (projektin ohjaaja)	Ajankäytön hallinta Projektin eteneminen suunnitellusti	Jatkuvasti	Sähköposti
Projektin tuloksista tiedottaminen ja esitelytilaisuus	Projektin ydinryhmä ja projektin ohjaaja Neuvola Mylläri Hybridikampus	Tuotoksen julkaiseminen	21.11.2014	Myllypuro Metropolia Tukholmankatu

Hybridikampus-hankkeen aiempien innovaatioprojektien analysointi

Ideoita lepohuoneeseen

Innovaatioprojektityö ”ideoita lepohuoneeseen” sisältää 22 sivua erilaisia kuvia lepo-huoneesta ja siitä mitä ajatuksia ihmiselle herää ajatellessaan lepo-huonetta. On erilai-sia huoneita ja asioita, jotka saavat olon rentoutuneeksi ja levänneeksi. Kuvat ovat osakseen rauhoittavia ja mukavia. Huoneet ovat erikokoisia ja huonekalut erinäköisiä. Kuvat herättävät paljon mielikuvia siitä, miten paljon erilaisia lepo-huoneita voi ollakaan. Kuvat kertovat myös siitä, mitkä eri esineet ja hetket tuovat ihmisille rentoutuneen ja levollisen olon. Toiselle pehmeä iso sänky rauhoittaa mieltä, kun toinen taas haluaa oleskella lattialla pehmeällä matolla istuen. Himmeät ja tunnelmaa luova valaistus aut-tavat ihmistä rentoutumaan, kun taas toiset tykkäävät kirkkaista ja virkeyttä tuovista valoista. Kuvien avulla tarjotaan käyttäjälle erilaisia mahdollisuuksia ja valintoja, mutta työssä ei tuoda esille, miten paljon käyttäjät ovat osallistuneet työn toteutukseen.

Käyttäjillä on mahdollisuus olla projektissa asiantuntijana, ideoijana ja tiedonantajana. Tässä työssä se ei kuitenkaan tule esille. Työ antaa kuvan, että se on toteutettu vaan toimijoiden tekemänä. Käyttäjä on mahdollisesti ollutkin subjektiivinen kohde eikä kumppani. Työssä on otettu huomioon mahdollisten käyttäjien tarpeet ja huomioitu käyttäjälähtöisyys siinä mielissä, mitä käyttäjät mahdollisesti tarvitsevat ja haluavat.

On kuitenkin mahdollista, että käyttäjät on otettu mukaan projektityön tekoon. Tässä projektityössä on mahdollisesti käytetty menetelmää, jossa työ on suunniteltu käyttäjille ja heiltä on kerätty eri tavoin dataa. Käyttäjät ovat voineet mahdollisesti antaa lisätietoa ja toimia konsultteina suunnitteluprosessin aikana. Tällöin kuitenkin käyttäjät eivät ole tasa-arvoisessa asemassa projektiryhmässä. Käyttäjät ovat esimerkiksi voineet kertoa mitä he lepo-huoneelta odottavat ja millaisen lepo-huoneen täytyy olla. Toimija on otta-nut nämä seikat huomioon toteuttaessaan lepo-huonetta. Työssä on myös voitu osallis-tuttaa käyttäjiä yhtä paljoin kuin toimijoitakin. Tällöin roolien jako ei ole ollut ehkä niin selkeä, mutta vastuujaako on ollut selvää eri osapuolien välillä. Käyttäjät ovat voineet olla myös pääosana suunnittelussa. Tällöin käyttäjät ovat olleet innovaattoreina sekä suunnittelijoina, jolloin toimijan rooli on mahdollistaa mitä käyttäjät toteuttavat. Esimer-kiksi käyttäjät ovat voineet täysin suunnitella lepo-huoneen ulkonäön ja toimija on var-

mistanut sen toteutumisen. Tämän työn kohdalla ei voi kuitenkaan luotettavasti sanoa, kuinka paljon käyttäjät ovat osallistuneet suunnitteluprosessissa.

Koska innovaatioprojekti oli toteutettu pelkästään kuvilla, jäi siitä uupumaan tekstin tuoma informatiivinen kattaus. Kuvia oli monipuolisesti ja ne antoivat kattavasti visuaalista tietoa, mutta eivät tuoneet esille miten käyttäjälähtöisyys on huomioitu ja miten käyttäjät ovat osallistuneet projektiin tai miten projekti toteutettiin. Työn tarkoituksena onkin ehkä ollut herättää enemmän tunteita ja mielikuvia lepohuoneesta ja rentoutumisesta kuin tarjota kirjallista tuotosta sekä luoda pitkän aikavälin tavoitteena toteuttaa kuvien tyyppisiä lepohuoneita.

Mahdollisuuksien Myllypuro - Myllypuron väestöanalyysi ja palvelusuositus Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampukselle

Innovaatioprojektissa on kartoitettu Myllypuron kaupunginosan väestönrakennetta sekä asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin tilaa. Projektissa on selvitetty jo olemassa olevia palveluja ja ryhmä on toteuttanut kenttätutkimuksen Myllypuroon. Projektin tarkoituksena on ollut ehdottaa näiden perusteella erilaisia teemoja palveluista, joita Metropolian opiskelijat voivat tulevaisuudessa suunnitella kampusalueella. Projektin tarkoituksena on palvella tulevia opiskelijoita palvelusuosituksilla ja niiden jatkokehittämisellä tulevaisuudessa.

Projektityössä esitellään perustietoa Myllypurosta ja sen nykyistä palvelutarjontaa sekä tarkastellaan tilastotietoja. Lisäksi työssä esitellään ryhmän kenttätutkimuksen suunnittelua, toteutusta, tuloksia ja ryhmän tekemiä omia havaintoja. Kaikkien näiden tietojen ja tulosten pohjalta projektissa on koottu kehittämis ehdotuksia palveluihin Myllypurossa. Suositukset ovat rajattu koskemaan sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelmaa.

Projektityössä käyttäjälähtöisyyttä on haettu tekemällä kenttätöitä Myllypuron alueella tutustumalla sen ympäristöön sekä terveys- ja hyvinvointipalveluiden tarjontaan. Lisäksi projektin suunnittelun apuna on käytetty Myllypuro-Seura ry:n puheenjohtajan Markku Hämäläisen Metropolian innovaatio-opintojen seminaarissa esittämää diaesitystä, jos-

sa on esitelty Myllypuron asukkaiden näkemystä asuinalueensa viihtyisistä ja ongelmallisista kohteista ja alueista.

Työryhmä havaitsi kenttätutkimuspäivänä ilmoituksen toisesta Metropolia Ammattikorkeakoulussa käynnissä olevasta projektista, jonka tarkoituksena oli kerätä tietoa alueen asukkaiden toiveista ja ideoista kampuksen palvelutarjontaan liittyen. Työryhmä pohtii sitä, että työt täydentävät hyvin toisiaan, koska heidän työssään lähtökohtana ovat tilastot kun taas toisessa projektissa asiaa lähestyttiin Myllypuron asukkaiden näkökulmasta. Pohdittavaksi jääkin, että olisiko näiden ryhmien jonkinlainen yhteistyö voinut tuottaa hedelmällisempää lopputulosta. Tämän yhteistyön ansioista olisi mahdollisesti voitu tuottaa osallistavampi käyttäjälähtöinen projekti.

Tilakonsepti Metropolia-kampuksen aulatiloille

Innovaatioprojektissa järjestettiin osallistava työpaja, johon oli tarkoituksena saada osallistumaan opiskelijoita ja paikallisia asukkaita. Yhteensä työpajaan osallistui 17 henkilöä. Työpajassa osa tehtävistä tehtiin ryhmätöinä, jolloin ryhmissä oli tasapuolisesti opiskelijoita, myllypurolaisia sekä jokaisessa yksi Metropolian henkilökuntaa.

Sidosryhmät osallistettiin projektiin kysymällä heiltä muun muassa seuraavia kysymyksiä: mitä toimintoja rakennukseen halutaan, mitä toimintoja haluttaisiin sijoittaa jo heti aulatilaan, miksi tiettyjen toimintojen pitää olla aulatiloissa, mikä aulatiloissa on tärkeää ja mitä aulatilojen tulee viestiä. Avoimet kysymykset toimivat hyvin keskustelun herättämiseen ja laajempien vastausten sekä ideoiden kertomiseen. Koska kysely on tehty kasvotusten, myös mahdollisia tarkentavia kysymyksiä on voitu kysyä heti. Projektissa sidosryhmät ovat osallistettu myös pienryhmissä keskustelemaan aiheesta ja valitsemaan mielestään kolme tärkeintä asiaa.

Innovaatioprojektin tekijä on omissa suunnitelmissa huomionnut työpajan tulokset. Tekijä on suunnitellut itse esimerkiksi materiaalit ja muotoilut. Jäi mielikuva, että tekijä keräsi dataa käyttäjiltä, mutta heitä ei osallistettu päätöksentekoon. Lisäksi työpajaan oli tavoitteena saada opiskelijoita niiltä koulutusaloilta, jotka kampukselle lopullisesti sijoituvat, mutta heillä ei ollut aikaa osallistua. Sen sijaan työpajaan osallistui opiskelijoita

muotoilun koulutusohjelmasta. Näin ollen osallistettava käyttäjäjoukko ei ollut kovin kattava.

Työpajan kysymyksiä



Vauva-arkea kuuluvaksi


Mitä odotit vauva-arjen olevan?

Mitä haasteita vauva-arki toi tullessaan?

Yllättikö jokin vauva-arjen asia sinut?

Muita ajatuksia:



Työpajan mainos


Onko vauva-arki ajankohtainen Sinulle?

Tervetuloa keskustelemaan vauva-arjesta, siihen kohdistuvista ajatuksista, odotuksista ja kokemuksista - hyvällä mielellä!

Tapahtuma on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun Hybridikampuksen esittelytilaisuutta. Luvassa on muun muassa tuoreita ideoita kampukselle, opiskelijoiden innovaatioita, keskustelua ja pientä purtavaa. Tilaisuus on maksuton.

Aika: 21.11. klo 13-15
Paikka: Myllypuron ostoskeskus

Metropolian keväällä valmistuvat kättilöopiskelijat

 **Metropolia**

Innovaatioprojektin teoratieto posteri työpajassa



Vauvaperheen arki

Vanhempien näkökulma



Tekijät: Inari Dahlqvist, Marketta Heikkilä, Elina Lepistö, Viivi Vainio ja Tiia Vuorikoski

Innovaatiotuotos

